

سرشناسه: عبداللهی، زهرا

عنوان و نام پدیدآور: تغذیه در سنین مدرسه / زهرا عبداللهی و همکاران؛ برای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشت، دفتر بهبود تغذیه جامعه؛ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی اردبیل، معاونت بهداشتی.

مشخصات نشر: اردبیل: باغ رضوان، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۵۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۵۸-۶۹-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: تغذیه

موضوع: سلامتی

موضوع: مواد غذایی

موضوع: رژیم غذایی

موضوع: شاگردان - تغذیه

شناسه افزوده: ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت بهداشت. دفتر بهبود تغذیه جامعه

رده بندی کنگره: 1393 ت ۲ ع ۲۸۴ / RA

رده بندی دیویی: ۶۱۲/۲

نام کتاب: تغذیه در سنین مدرسه

مولفین: دکتر زهرا عبداللهی و همکاران

صفحه آرای و طراحی روی جلد: دکتر وحید سپهرام

ناشر: انتشارات باغ رضوان

چاپ و صحافی: نقشینه

قطع: رحلی

تعداد صفحات: ۵۸

نوبت چاپ و سال انتشار: اول / آبان ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۳۵۸-۶۹-۸



گروه مولفین:

- (۱) دکتر زهرا عبداللهی، متخصص تغذیه، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۲) دکتر احمد رضا درستی، متخصص تغذیه، هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
- (۳) حسین فلاح، کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۴) دکتر فروزان صالحی، پزشک عمومی، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۵) مینا مینایی، کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۶) فرید نوبخت حقیقی، کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۷) مریم زارعی، کارشناس ارشد تغذیه، دفتر بهبود تغذیه جامعه
- (۸) آرش سیادتی، کارشناس تغذیه، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل
- (۹) حمیده اصلانی، رئیس گروه سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش
- (۱۰) دکتر مجذوبه طاهری، متخصص کودکان، کارشناس اداره سلامت نوجوانان و مدارس، دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس
- (۱۱) بیتا سرلک کارشناس مسئول دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

با تشکر از:

◀ دکتر حسن ضیاءالدینی، مدیر کل دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل:

◀ دکتر صادق حضرتی، معاون بهداشتی

◀ دکتر وحید سپهرام، کارشناس مسئول آموزش و ارتقای سلامت

فهرست مندرجات

۱	فصل اول
۱	اصول کلی تغذیه
۱	تعریف غذا
۱	مواد مغذی
۱	نیازهای تغذیه‌ای
۱	اصول تغذیه صحیح
۲	گروه‌های غذایی کدامند؟
۲	۱. گروه نان و غلات
۳	۲. گروه میوه‌ها
۳	۳. گروه سبزی‌ها
۵	۴. گروه گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات و مغزدا نه‌ها
۶	۵. گروه شیر و لبنیات
۷	گروه متفرقه
۱۱	فصل دوم
۱۱	نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه
۱۱	اهمیت صرف صبحانه
۱۲	میان وعده‌ها
۱۳	تغذیه در دوران بلوغ
۱۷	فصل سوم
۱۷	پایش رشد در سنین مدرسه
۱۷	شاخص‌های ارزشیابی وضعیت رشد دانش‌آموزان
۱۷	شاخص قد برای سن
۲۰	شاخص نمایه توده بدنی برای سن
۲۰	نحوه تعیین نمایه توده بدنی

فهرست مندرجات

۲۵	فصل چهارم
۲۵	اضافه وزن و چاقی
۲۷	عوارض رژیم های غذایی کاهش وزن
۳۱	فصل پنجم
۳۱	کمبود ریز مغذی ها
۳۱	آهن
۳۷	کلسیم
۳۸	ویتامین D
۳۸	روی
۳۹	ید و اهمیت آن
۴۰	ویتامین A
۴۵	فصل ششم
۴۵	بهداشت مواد غذایی
۴۸	منابع





رشد و تکامل از دوران جنینی آغاز و تا پایان نوجوانی ادامه می‌یابد. اگرچه بیشترین سرعت رشد مربوط به سال اول زندگی است، ولی پس از آن، سرعت رشد در دوران مدرسه و نوجوانی از سایر دوران‌های زندگی فرد بیشتر است. دوران نوجوانی با سرعت افزایش قد و وزن همراه است، بنابراین نیاز به انرژی و پروتئین در این دوران به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. دانش‌آموزان از نظر وضعیت تغذیه‌ای در یکی از مهمترین دوره‌های زندگی خود قرار دارند. تأمین مواد مغذی اعم از پروتئین، انرژی، ویتامین‌ها و املاح معدنی از جمله آهن، روی، ید و ویتامین «آ» در این دوران نقش مهمی در رشد و تکامل مغزی و جسمی دانش‌آموزان دارد و سوء تغذیه در این دوران حتی می‌تواند روی بهره‌مندی دانش‌آموزان اثر منفی به جای بگذارد. مجموعه آموزشی حاضر با هدف آموزش و بازآموزی کارکنان بهداشتی، معلمان، مراقبین بهداشتی، اولیاء و دانش‌آموزان مدارس در سال ۱۳۹۳ با تلاش کارشناسان دفتر بهبود تغذیه جامعه و دفتر سلامت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش تهیه شده است. یقیناً نقطه نظرات و پیشنهادات همکاران در معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور و آموزش و پرورش نقش مهمی در تکمیل این مجموعه آموزشی خواهد داشت.

دکتر زهرا عبداللهی

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه

